

# 上个班一年四季颈肩腰背反复痛？ 你或许已中招 肌筋膜炎

一年四季总是感到腰酸背痛？长时间走路就脚掌痛？当代上班族常常有这种困惑，明明也没怎么运动，身体咋就这么脆弱？难道真的是变老了？其实并不是身体在衰老，有可能是肌筋膜炎找上了你。肌筋膜炎好发于腰背、颈、肩、腿、白颈一族、运动达人、程序员等，皆是易发人群。

## 筋膜是啥？肌筋膜炎是啥症状？

所谓筋膜，其实就是包围着内脏、关节、肌肉的一种结缔组织，在人体各组织器官间广泛分布，有一定的张力和弹力。平时买肉时，有些瘦肉上刚好有一层白色的、有柔韧性的薄膜，这就是筋膜。与此相似，人体中也有这样的组织，称之为筋膜。

肌筋膜炎是指肌肉和筋膜的无菌性炎症反应，因好发于腰背部，又称腰背肌损伤、腰背部纤维炎、腰背筋膜疼痛症候群等。当机体受到风寒侵袭、疲劳、外伤或睡眠姿势不当等外界不良因素刺激时，可以诱发肌筋膜炎的急性发作；若在急性期没有得到彻底的治疗而转入慢性，或是患者受到反复的劳损、风寒等不良刺激，可能反复出现持续或者间断的慢性肌肉疼痛、酸软无力等症状。

## 久坐久站 成诱发肌筋膜炎重要因素

肩颈腰部的肌肉、韧带、关节囊的急性或慢性损伤、劳损等是肌筋膜炎的基本病因，其中以慢性劳损最常见。肌肉、筋膜受损后发生纤维化改变，使软组织处于高张力状态，从而出现微小的撕裂性损伤，最后又使纤维样组织增多、收缩，挤压局部的毛细血管和末梢神经导致疼痛。

潮湿、寒冷的气候环境是肌筋膜炎另一重要发病因素。湿冷可使肌肉血管收缩、缺血、水肿，进而引起局部纤维浆液渗出，最终形成纤维炎。慢性感染、精神抑郁、睡眠障碍、甲状腺功能低下以及高尿酸血症等疾病也经常并发肌筋膜炎。

## 常见诱发因素如下：

- 1. 外伤史** 部分患者有程度不同的外伤史。肌肉、筋膜受损后，未及时治疗或治疗不彻底，留下隐患，迁延日久而致病。
- 2. 久坐久站** 不少患者虽没有明显急性外伤史，但因久坐久站、少活动；或因工作姿势不良，长期处于单一的特定姿势；或因工作紧张，持续性负重，过度劳累等，迁延日久而致病。
- 3. 感受风寒湿邪** 经络阻滞、气血运行不畅影响肌肉筋膜的代谢和营养，迁延日久而致病。
- 4. 抵抗力低下或者发育畸形** 患者体弱，免疫功能不强；或是腰骶椎先天变异（畸形）；或是脊柱退行性疾病（骨质增生）诱发。

## 肌筋膜炎临床常表现为3种“痛”

肌筋膜炎的主要症状为局部肌肉疼痛及牵涉痛、肌肉紧张、活动受限，晨起或受凉时加重，活动或热敷后缓解，部分患者可触及痛性硬结或肌索。

- 1. 固定压痛点** 肌腱的附着点或肌腹上有固定疼痛区和压痛点。压痛点位置常固定在肌肉的起止点附近或两组不同方向的肌肉交接处，压痛点深部可触及痛性硬结或痛性肌索。

- 2. 局部肌肉痛** 慢性持续性酸胀痛或钝痛，疼痛呈紧束感或重物压迫感，最常见于腰、背、颈、肩部疼痛，骶、臀、腿、膝、足底、肘或腕等均可发生。

- 3. 缺血性疼痛** 局部受凉或全身疲劳、天气变冷会诱发疼痛，深夜睡眠中会痛醒、晨起僵硬疼痛，活动后减轻但常在长时间工作后或傍晚时加重，当长时间不活动或活动过度甚至情绪不佳时也可疼痛加重。增加肌肉血流的治疗可使疼痛减轻。

## 这4类肌筋膜炎你中招没有？

按肌筋膜炎发生部位的不同，可将其分为腰背肌筋膜炎、臀肌筋膜炎、肩背肌筋膜炎、颈后肌筋膜炎、跖筋膜炎。

- 1. 腰背肌筋膜炎** 急性期腰部疼痛剧烈，有烧灼感，腰部活动时症状加重，局部压痛显著，有时体温升高，血液检查可见白细胞增多。急性发作后少数患者症状完全消退，多数会遗留疼痛，或相隔数月、数年再次发作。慢性者表现为腰部酸痛、肌肉僵硬、有沉重感。晨起或天气变化及受凉后症状加重，稍加活动可缓解，劳累后又加重。腰部压痛广泛，腰功能活动可正常，但活动时酸痛明显。

- 2. 臀肌筋膜炎** 臀部酸痛不适，肌肉僵硬板滞，有沉重感，有时皮下可触及痛性硬结或痛性肌索。晨起或天气变化及受凉后症状加重，活动后则疼痛减轻，常反复发作。急性发作时，局部肌肉紧张、痉挛，活动受限。

- 3. 肩背肌筋膜炎** 颈、肩和背部疼痛、僵硬，有沉重感、活动不灵、肩臂酸胀及麻木等症状。阴雨、潮湿、风寒、劳累、扭伤等可使症状加重。患者肌肉僵硬，触摸时感到酸痛或有索状物，按摩患处可缓解不适或减轻症状。生活中常说的“落枕”，就与颈后肌筋膜炎有关。

- 4. 颈后肌筋膜炎** 长时间保持一种姿势工作，尤其是长期伏案、低头工作的工种，易患此病。一般仅限于颈后部不适。

## 如何预防肌筋膜炎？

1. 在生活中做好安全防护，避免外伤；平时一定要注意避免受伤，日常行走尽量不穿高跟鞋，跑步、爬山等穿合适的运动鞋，还要注意运动姿势正确，减少受伤几率。如果不小受伤，建议及时就医。
2. 注意气候变化，重视保暖，防止寒湿侵袭；控制体重，减轻腰部负重。
3. 床垫选不软不硬的，既有足够支撑，又能符合人体生理曲线。
4. 工作台面高低要合适，长期伏案工作者，建议加高电脑显示器，尽量平视或轻微仰视屏幕，或者将座椅适当降低。
5. 常言道“筋长一寸，寿延十年”，因此很多人习惯每天拉伸，但过度牵拉筋膜，一旦造成纤维束撕裂或松弛，不仅容易引发肌筋膜炎，筋、肉、骨之间的稳定性也会变差，容易引起骨关节炎。
6. 不要长时间保持同一姿势，注意劳逸结合，每一小时建议起来走动一下，舒展一下筋骨。

据《武汉晚报》



## 颈椎腰肩疼痛， “盲人按摩”来一波？

医生提醒：科学区分疼痛原因  
治疗选择要慎重

不良坐姿，伏案工作，低头看手机……如今，颈椎病成为高发、常见病，无论是学生党、上班族还是中老年人，似乎都逃脱不了颈肩腰腿疼痛的折磨。发作起来，用力捶几下脖子；实在受不了就去盲人按摩、泰式按摩一番，以求稍稍放松。

其实，针对颈椎病的手法按摩不是随便就能做的，有时候盲目按摩会使病情加重。“因为颈椎病分为很多类型，患者自己很难分辨，更为重要的是，有些颈肩部的疼痛，未必是颈椎病，而可能是其他疾病的牵涉痛。”浙大二院康复科杨益昌主治医师提醒。

## 退休老师颈椎疼 医生却建议治疗胆结石

今年56岁的周女士（化名）是一名初中老师，退休后也没闲着，除了辅导自己孙辈的功课外，还兼顾几个邻居家的孩子，每天都很有充实。但是，由于常年伏案久坐以及长时间站立等原因，周女士落下了严重的颈椎病，腰酸背痛也是常有的事。

每次感觉疼痛时，她就站起来活动下，捶捶后背或者休息几天，症状可以稍微缓解。可最近一段时间，周女士感觉后背疼痛的症状时常发生，尤其是右侧肩背部。即使静坐休息时还是无法缓解，也找不到一个舒服的姿势，贴了止痛膏药症状也不见减轻。

“或许专业的按摩推拿，能够大大缓解自己的不适症状。”疼痛不能缓解的周女士经人推荐，来到浙大二院康复科就诊。

杨益昌医师接诊后了解到，周女士的颈椎病是老毛病，但她诉说右侧肩背部疼痛近期频繁发作，即便休息几天都不能有效缓解症状，那这种情况就可能与肌肉劳损或颈椎病无关，也许是体内的器官出现了问题。“可能是胆囊疾病引发的，建议做相关的检查。”

随后，周女士在医院做了腹部彩超，发现她有胆囊结石。医生解释，部分胆囊结石患者不一定表现为腹痛，而表现为右侧肩背部疼痛。此外，临床上很多胆囊炎患者会有右上腹的绞痛感，同时，随着胆囊渗出液增多、胆囊增大，逐渐牵涉到附近的神经时，疼痛就会向患者的右肩胛骨部或右侧背部放射。

## 科学区分颈椎疼痛原因 手法按摩要慎重

杨益昌介绍，临床中经常会碰

到这类患者，因为颈腰椎疼痛来做理疗、按摩，但有些患者疼痛根源并不在颈腰椎的退变。

“内脏病变引起的疼痛有时很难定位准确，会表现为牵涉痛或者放射痛，疼痛投射到体表的部位并不一定是病变的部位。”他说，一般静息状态下，右肩背持续疼痛，找不到舒适的姿势，那就要提高警惕了，可能是肝胆疾病甚至是癌症作祟。如果左侧肩背有静息痛，那么就要警惕是心脏出了问题。而颈椎病导致的疼痛往往在转颈等姿势改变时疼痛加重，而静卧休息则疼痛可缓解。

有这些情况，要及时到医院进行化验及影像学检查等，以明确病因，才能给予针对性的治疗。

“不仅如此，即便疼痛是由颈椎病导致，部分患者进行手法按摩时也要慎重。”杨益昌医师介绍，颈椎病是指颈椎椎间盘退行性改变及其继发的相邻结构病理改变累及周围组织结构（神经、血管等），并出现与影像学改变相应的临床表现的疾病。

根据不同组织结构受累而出现的不同临床表现，可将颈椎病分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病和其他型颈椎病。一般情况下，颈椎病的治疗方法分手术治疗和保守治疗两种。保守治疗常见的是颈背部肌肉功能锻炼、药物的内服或外贴、颈椎牵引、针灸理疗、手法按摩等。其中，手法按摩最为大众接受。

但是，颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道，里边有非常重要的组织结构，肩负着“上传下达”的重任，倘若胡乱折腾就会“上下失去联络”，严重的会导致瘫痪。故若要做手法治疗，建议到有专业资质的医疗机构进行。

杨益昌表示，手法按摩不只是按摩肌肉使之松弛，还包括了关节复位等“重手法”，因此要慎重。在接受手法按摩前，建议先做CT、MRI等相关检查，搞清楚颈椎病的类型。在颈椎病的类型中，颈型、部分神经根型颈椎病，手法按摩能有一定的效果，是适应证范围；但脊髓型颈椎病就不建议用手法按摩。

“正常来说，理疗、针灸、拔罐等方式的副作用都很少，相对安全，而手法按摩等最好到医院明确检查后再进行，由有专业资质的医生来操作。”杨益昌医师建议，颈椎病患者在做手法按摩时，动作要尽量轻柔，操作要谨慎，避免增加损伤，给颈椎造成不必要的负担。此外，改变不良的生活方式，合理锻炼，才能真正摆脱反复颈肩痛的困扰。

据《每日商报》